

Penulis:

Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si
Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta

Artikel ini telah diterbitkan oleh

JAWA POS

Selasa, 07 Juli 2015

BEKERJA PRODUKTIF DI BULAN PUASA, WHY NOT?

Produktif Produktif dalam bekerja tentu tidak hanya tuntutan diri tapi juga tuntutan organisasi tempat bekerja. Mereka menjadi harapan bagi organisasi, tentu tidak mudah untuk dicapai karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Hal tersebut semakin bertambah berat dirasakan bagi pekerja yang sedang berpuasa. Fakta menunjukkan hampir semua orang merasakan bekerja saat menjalankan ibadah puasa terasa lebih berat dibandingkan dengan bekerja di luar bulan puasa. Saat bekerja tanpa berpuasa setiap pekerja dapat beristirahat dengan makan dan minum sesuai kebutuhan untuk memulihkan energinya terutama saat beban pekerjaan sangat banyak. Kondisi fisik yang berlahan menurun akan membuat konsentrasi dan kecepatan dalam bekerja menurun yang akhirnya akan mempengaruhi produktivitas kerja apabila berlangsung berlarut-larut. Namun bagi seorang profesional tentu saja tetap harus dapat menyelesaikan segala bentuk pekerjaan dalam keadaan apapun tanpa menjadikan ibadah puasa sebagai alasan untuk mengendurkan aktivitas dan menurunkan tingkat produktivitas. Hasil yang dicapai dalam bekerja itulah nantinya yang menjadikan ukuran pekerja tersebut produktif atau sebaliknya, yang dibandingkan dengan sumber daya yang digunakan.

Produktivitas kerja mengandung arti sebagai perbandingan antara hasil yang dicapai (*output*) dengan keseluruhan sumber daya yang digunakan (*input*) (Umar, 2003). Artinya agar tetap produktif ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika kita bekerja di instansi manapun yaitu *output* yang terdiri dari jumlah dan mutu dan *input* yang terdiri dari materi, tenaga dan waktu. Tentu hal tersebut tidak menjadi masalah ketika di luar bulan puasa, bagaimana ketika bekerja saat berpuasa? Fenomena yang terjadi adalah motivasi kerja menurun, pekerja lebih cepat lelah dan tak bertenaga, waktu tidur yang berkurang, konsentrasi berkurang, merasa malas dan lain-lain.

Banyak hal yang dapat kita lakukan atau kita pahami agar kita tetap dapat bekerja produktif di bulan puasa dengan memperhatikan faktor *inputnya* yaitu materi, tenaga dan waktu sebagai faktor yang menentukan *outputnya*. Hampir semua organisasi atau instansi saat ini sudah

memperhatikan masalah materi, selain gaji atau uang tapi juga fasilitas dalam mendukung pekerjaannya sebagai motivasi eksternal sehingga faktor motivasi internal juga harus ditanamkan dalam diri pekerja untuk memperkuatnya. Caranya adalah motivasi bekerja bisa dimaksimalkan pada pagi hari ketika tenaga dan pikiran masih baik untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai prioritas yang sudah ditetapkan, buatlah skala prioritas dari yang paling penting untuk diselesaikan pada pagi hari dan seterusnya sampai sore hari yang prioritasnya paling rendah. Selain itu tanamkan pada diri bahwa bulan puasa memberikan motivasi dan kesempatan untuk semakin memperbaiki kerja dan bekerja sesuai amanah Allah SWT.

Berkaitan dengan faktor tenaga tentu tidak kalah pentingnya, apabila kita mengingat teori *Maslow's Hierarchy Of Need* dan teori ERG oleh Clayton Alderfer menjadikan makanan dan minuman sebagai kebutuhan dasar dalam bekerja, pekerja harus benar-benar menjaga stamina dengan memperhatikan asupan bernutrisi dan berserat tinggi, menyiapkan menu yang tepat dan berenergi ketika sahur pada bulan puasa agar tetap produktif selama bekerja seperti menambah porsi makan buah-buahan yang banyak mengandung air untuk menghindari dehidrasi serta makanan bergizi lainnya. Dengan terpenuhinya cadangan tenaga tersebut maka konsistensi dalam bekerja dapat terjaga. *Mind set* bahwa bekerja di bulan puasa akan merasa lemas dan cepat lelah juga harus dihilangkan karena *mind set* sangat besar pengaruhnya terhadap keadaan diri seseorang.

Berkaitan dengan waktu, banyak organisasi atau instansi yang melakukan perubahan jadwal jam kerja selama bulan puasa. Oleh karena itu, sebisa mungkin pekerja harus dapat menyelesaikan pekerjaan dengan cepat. Pengaturan waktu yang baik didukung dengan menerapkan skala prioritas pekerjaan yang sebelumnya dilakukan menjadi sangat efektif. Tetaplah sibuk selama bekerja di bulan puasa maka pekerjaan akan cepat selesai dan waktu puasa akan terlewati dengan cepat pula. Ketika faktor materi, tenaga dan waktu tersebut dapat dimaksimalkan maka secara otomatis akan mempengaruhi peningkatan *outputnya* yang berarti kita menjadi pekerja yang tetap produktif.